



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>おいしく減塩! プロジェクト</p> <p>志木市で行っているおいしく減塩! 減らソルトプロジェクトのロゴマークです。 毎月塩分が少ないメニューの日はこのマークでお知らせしています。ご家庭でも減塩を意識してみてください。</p>	<p>表示の説明</p> <p>おもにからだをつくるものになる</p> <p>おもいからだのちょうしをととのえる</p> <p>おもにねつやちからのもつになる</p>	<p>10</p> <p>ハッシュドポーク はるキャベツのサラダ</p> <p>554kcal 21.4g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん</p> <p>にんにく こめ さんおんとう あぶら バター はくりきこ</p>	<p>11</p> <p>ちくわのいそべあげ はるのちらしずし すましじる</p> <p>569kcal 24.3g</p> <p>ぎゅうにゅう えび たまご あぶらあげ ちくわ のり あおのり とうふ</p> <p>かんぴょう ほししいたけ にんじん ねぎ さやえんどう ほうれんそう えのきだけ</p> <p>こめ さとう かたくりこ はくりきこ さんおんとう あぶら</p>	<p>12</p> <p>しんじゃがとふきのもの はるのふりかけ むぎごはん わかたけじる</p> <p>585kcal 28.5g</p> <p>ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき ぶたにく ちくわ わかめ</p> <p>ぶき たけのこ にんじん ねぎ さやえんどう たまねぎ えのきだけ さやえんどう</p> <p>こめ おおむぎ じゃがいも さんおんとう あぶら ごま</p>
<p>15</p> <p>みかんゼリー カレーじゃこふりかけ ごはん いそに</p> <p>603kcal 30.8g</p> <p>ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく ちくわ かんてん ひじき さつまあげ だいす あぶらあげ</p> <p>にんにく たまねぎ にんじん にんじん さやえんどう みかんかん ミカンジュース</p> <p>こめ じゃがいも いとこんにやく さんおんとう さとう あぶら</p>	<p>16</p> <p>かつおのたつたあげ たけのこごはん とうふのみそしる</p> <p>544kcal 33.2g</p> <p>ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ あかみそ しろみそ</p> <p>たけのこ にんじん だいこん しょうが ねぎ ぶなしめじ</p> <p>こめ かたくりこ さんおんとう あぶら</p>	<p>17</p> <p>チーズサーモンはるまき うどん はるのかおりうどんのしる</p> <p>608kcal 30.7g</p> <p>ぎゅうにゅう サーモン なると あぶらあげ チーズ わかめ</p> <p>ほししいたけ たけのこ さんさいミックス ねぎ</p> <p>うどん はるまきのかわ はくりきこ あぶら</p>	<p>18</p> <p>はるやさいのこうみだれサラダ やきとりどん とうみょうのみそしる</p> <p>600kcal 27.0g</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく あかみそ しろみそ</p> <p>きゅうり ねぎ アスパラガス ごぼう たまねぎ キャベツ なばな しょうが にんじん とうみょう</p> <p>こめ おおむぎ かたくりこ さんおんとう あぶら ごまあぶら しちみつがらし</p>	<p>19</p> <p>キャベツたっぷりメンチカツ ミートマトこ ごはん あかだしのみそしる</p> <p>652kcal 26.9g</p> <p>ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく あぶらあげ はちまようみそ あかみそ</p> <p>たまねぎ ねぎ キャベツ ミニトマト にんじん だいこん こまつな</p> <p>こめ パンこ はくりきこ あぶら</p>
<p>22</p> <p>カレーライス ごはん コーンとキャベツのサラダ</p> <p>605kcal 22.9g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく バルメザンチーズ</p> <p>しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご</p> <p>にんにく にんじん じゃがいも はくりきこ バター あぶら ごまあぶら</p> <p>こめ おおむぎ かたくりこ さんおんとう あぶら</p>	<p>23</p> <p>まーぼーどうふ ごはん ちゅうかふう コーンスープ</p> <p>581kcal 24.8g</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ</p> <p>にんにく しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にら とうもろこし クリームコーン</p> <p>こめ かたくりこ さんおんとう あぶら ごまあぶら</p>	<p>24</p> <p>キャベツのおかかあえ えだまめいりひじき ごはん にくじゃが</p> <p>618kcal 26.0g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ えだまめ たまご こおりどうふ かつおぶし</p> <p>にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ ほうれんそう</p> <p>こめ じゃがいも こんにやく さんおんとう あぶら</p>	<p>25</p> <p>きよみオレンジ スパゲティ ミートビーンズ やさいスープ</p> <p>616kcal 29.8g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン</p> <p>にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん キャベツ セロリ きよみ</p> <p>スパゲティ オリーブオイル あぶら</p>	<p>26</p> <p>アジのなんぼんづけ けきわかめのきんぴら ごはん たまねぎのみそしる</p> <p>577kcal 28.0g</p> <p>ぎゅうにゅう まあじ くきわかめ なまあげ あかみそ しろみそ</p> <p>ねぎ たまねぎ にんじん こまつな ぶなしめじ</p> <p>こめ ごま はくりきこ かたくりこ さんおんとう こんにやく あぶら ごまあぶら</p>
<p>いちねんせいせうしよくかりし</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく バルメザンチーズ</p> <p>しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご</p> <p>にんにく にんじん じゃがいも はくりきこ バター あぶら ごまあぶら</p> <p>こめ おおむぎ かたくりこ さんおんとう あぶら</p>	<p>29</p> <p>しょうわ 昭和の日</p> <p>ひ</p> <p>ごはん</p>	<p>29</p> <p>しょうわ 昭和の日</p> <p>ひ</p> <p>ごはん</p>		
<p>29</p> <p>しょうわ 昭和の日</p> <p>ひ</p> <p>ごはん</p>	<p>30</p> <p>かきりりんごゼリー ココアあげパン はるキャベツのスープ</p> <p>646kcal 23.9g</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー かんてん</p> <p>にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム りんごかん りんごジュース トマトかん</p> <p>こめ じゃがいも さとう グラニューとう あぶら</p>	<p>♪ご入学・ご進級おめでとうございませう♪</p> <p>ときどき・わくわくする新しい学年・新しいお友達との1年間の学校生活が始まりました。 調理業務は昨年に引き続き、株式会社レクトンです。栄養士1名・調理員8名で協力し「安心・安全でおいしい給食」を心を込めて作ってまいりますので、本年度もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。どんな食材が使われているかも、注目しながら食べてみてください。 裏面に給食だよりも記載していますので、ご確認おねがいします。 昨年度の給食委員会が考えた献立が4月10日に出ます。お楽しみに。</p>		